



大肚腩族糖尿血壓高危

擁有大肚腩、粗腰是患糖尿病、心臟病的高危一族。國際心臟基金會一項調查發現，每四名受訪者中僅得一人認識心臟及糖尿病的危機，非傳統的風險因素如大肚腩、前期糖尿病等更被多數人忽略。香港肥胖醫學會會長周振中建議，高危人士應定期量度腰圍及驗血，及早預防和處理病情。

僅6%華人認識糖尿心臟病

該調查在今年三月至四月期間，訪問了二十七個國家共一萬一千三百二十七人，包括三百八十名中國人，當中涵蓋高危一族及醫生。結果發現，全球只有兩成四人認識心臟及糖尿病危機，受訪的中國人中，僅得百分之六對此兩病有認識。

大部分受訪者忽略非傳統的高危因素，分別只有四成八、兩成七及一成六受訪者認識大肚腩、前期糖尿病及好膽固醇水平偏低可引致糖尿及心臟病。在受訪醫生中，分別僅得一成七、兩成八及一成半經常為病人驗血、量度前期糖尿病、好膽固醇水平及腰圍。

本港約三成人腰圍多於三十一點五吋，遠超亞洲人口的肥胖標準。男性腰圍多於三十五點四吋、女性腰圍多於三十一點五吋即等於超標。周振中呼籲高危一族，包括四十歲以上男性、更年期過後女性、腰圍超於標準，及愛吃高脂低纖食物的人士，應定期量度腰圍及驗血，測試好膽固醇指標、血壓及血糖。

今年六十六歲的鄒孝浩，擁有近四十三吋腰圍，患有糖尿病及高血壓。他年輕時任職船員，在船艙機房工作，因工作環境炎熱，每天飲兩至三罐啤酒及汽水，導致身體日漸肥胖，腰圍由二十六吋增加至現時四十三吋。由於健康大受影響，他最近開始戒口，減少吃高脂肪食物及改吃麥包，並經常練習太極及做運動，藉此改善身體狀況。

«本文轉載自香港星島日報 - 2006年9月29日»

如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。